

鶏肉のオニオントマト煮

【 材 料 】

		(1人分)
鶏もも肉	...	40g
玉ねぎ	...	30g
トマトジュース	...	40g
中濃ソース	...	8g
トマトケチャップ	...	8g
酒	...	5g
塩・コショウ	...	適量
油	...	適量
パセリ (飾り用)		



【 作り方 】

- ① 玉葱は厚めにスライスする
- ② 鍋に少量の油をしき、鶏肉を入れ
キツネ色になる程度まで炒める
- ③ ②に玉ねぎを加え、トマトジュース、
ソース、ケチャップ、酒、コショウを
入れて煮込む